

**A tudatos egészség I.** gyakorlati műhelymunkán alkalmunk adódik arra, hogy amiben nehézségünk adódott az első alapszintű képzés után, azt itt és most megoldjuk. Tisztában vagyunk azzal, hogy a változás – változtatás nem egy egyszerű folyamat. Mivel minden csak tőlünk függ. (a betegség a beteg nélkül nem gyógyítható) ezért nincsenek “instant” megoldások sem! Ezen a képzésen viszont lehetőséget kap arra, hogy segítsünk a saját döntések megvalósításában.

A megszokott szerepeink átértékelése nem tűnik egyszerű feladatnak, mert ezekkel úgy összenőttünk, hogy azonosultunk is egy-egy szereppel – pedig ezek csak szerepek, amiket ezután is el fogunk játszani, de már konfliktusok nélkül... Ismételten belecsúszunk a pokoli szerepeinkbe és ekkor indul is a biológiai válasz. Van kiút az áldozat, a megmentő és a bűnbak szerepekből... Ugyanis ezeket a szerepeket és a biológiai szerepeinkkel való azonosultságokat a félelem tartja fenn...

Ha a műhely után már sikeresen fogjuk alkalmazni az adott helyzetekre a megoldásokat, akkor eljutunk oda, hogy feleslegessé tudjuk tenni a betegségek megjelenését az életünkben. Tudatos egészség akkor alakul ki, ha tudatosan felismerjük a konfliktusainkat és kilépünk belőlük két perc alatt, de legkésőbb még aznap este... Volna kedve mindezt elmélyíteni?